

Poławdziczki z w sosie śmietanowo serowym z popkornem z kaszy gryczanej



## Składniki

1 szt. - polędwiczka  
wieprzowa (ok. 400 g)  
3 łyżka - oleju  
rzepakowego czosnek  
bazyli  
4 szt. - ząbki czosnku  
250 ml - śmietanki 30%  
1 łyżka - sosu sojowego  
20 g - tartego sera żółtego  
50 ml - bulionu  
2 szczypta - przyprawy  
Garam Masala  
pieprz czarny świeżo  
mielony do smaku  
papryczka chili świeżo  
mielona do smaku  
1 łyżka - zielonego  
pieprzu marynowanego  
sól do smaku  
olej do smażenia  
100 g - kaszy gryczanej  
pęczek koperku

## Opis wykonania

Kasza gryczana w formie popcornu podana spowodowała, że danie wygląda niebanalnie i smakuje oryginalnie.

Polędwiczki: Polędwiczkę myjemy, czystymy z błon i kroimy w poprzek na plastry grubości ok. 2 cm. Każdy kładziemy na bok i delikatnie rozbijamy ręką w poprzek włókien, tak by miał grubość ok. 1 cm. Czosnek kroimy w drobną kosteczkę, mieszamy z olejem i obtaczamy w nim plastry polędwiczek, które przekładamy na rozgrzaną patelnię. Polędwiczkę podgrzewamy (na najmniejszym ogniu, nie smażymy !) po ok. 1,5 minuty z obu stron. Smażona zbyt długo stanie się twarda i nieapetyczna. Śmietankę mieszamy z sosem sojowym, bulionem, pieprzem i zalewamy nią polędwiczki. Mięso dusimy w śmietanie, od czasu do czasu mieszamy. Kiedy sos w połowie nam się zredukuje, dodajemy Garam Masala, ser żółty, marynowany pieprz zielony i mieszamy. Całość doprawiamy pieprzem i chili. Sól dodajemy na sam koniec, jeśli będzie taka konieczność. Sos powinien się zredukować, mieć gęstą konsystencję, polędwiczki powinny być w nim obtoczone.

Popcorn z kaszy gryczanej: w garnku rozgrzewamy olej w którym przygotujemy popcorn. Kaszę gryczaną (małymi porcjami, ok. 1 płaska łyżka) wsypujemy na sitko i wkładamy do gorącego oleju na kilka sekund (oleju musi być tyle, żeby cała kasza mogła się w nim zanurzyć). Kiedy kasza się upraży to przesypujemy ją na papierowy ręcznik, aby odsączyć z nadmiaru oleju. Na talerzu układamy polędwiczki w sosie śmietanowo serowym o nucie czosnkowej, posypujemy koperkiem.